

# 10. Kup

## Hvít belt með gulri rönd

	Kóreenska	Pýðing
<b>Stöður</b>	Seogi Moa seogi Joochoomseogi Apkoobi Apseogi Gibon joonbiseogi	Staða Staða með fætur saman Hestastaða Langur/djúpur framstandur stuttur framstandur Grunn staða, "tilbúinn" staða
<b>Handatekni</b>	Arae hechyeomakki Arae makki Momtong anmakki Eolgool makki Momtong jireugi	Tvöföld lág vörn lág vörn Vörn fyrir miðjum líkama, utanfrá og inn Vörn fyrir höfuð Kýling fyrir miðju líkama
<b>Fótatekni</b>	Ap-chagi Ap-chaolligi	Framspark, hné fyrst svo rétta úr Framspark, beinn fótur, upp (olligi= upp)
<b>Orðaforði</b>	Joomok Makki Jireugi Chagi Chigi Ap Arae Momtong Eolgul An Charyeot Kyeongne Joonbi Keuman Dwirosora II Moogeup Dobok Dojang Jogyo-nim Gyosa-nim Sabeom-nin Dwit Seogi Koobi Poomse Ti	Hnefi Vörn kýling, frá mjöðm spark Högg Fram Lág ( neðan mitti) Miðja (miðja líkamans) Mom=líkami hátt (höfuð/andlit) Að, Inn á við Fara í réttstöðu Heilsa, hneigja sig Tilbúin, grunnstaða Stöðva, fara í Joonbi stöðu Snúa við 180° Fyrsti Engin gráða Tae kwon do galli Tae kwon do æfingasalur Leiðbeinandi undir 1.dan (jo= aðstoðar) Þjálfari 1-3 dan. Meistar 4 dan og herra Aftur á bak Staða Djúp staða ímyndaður bardagi ( Fyrirfram ákveðin form) Belti
<b>Poomse</b>		

Lágmark 3 mánuðir fyrir próf